экспресс-кухня | готовим детям | рецепты красоты | праздничный стол | домашние заготовки

7 поварят

душевная кухня

№2

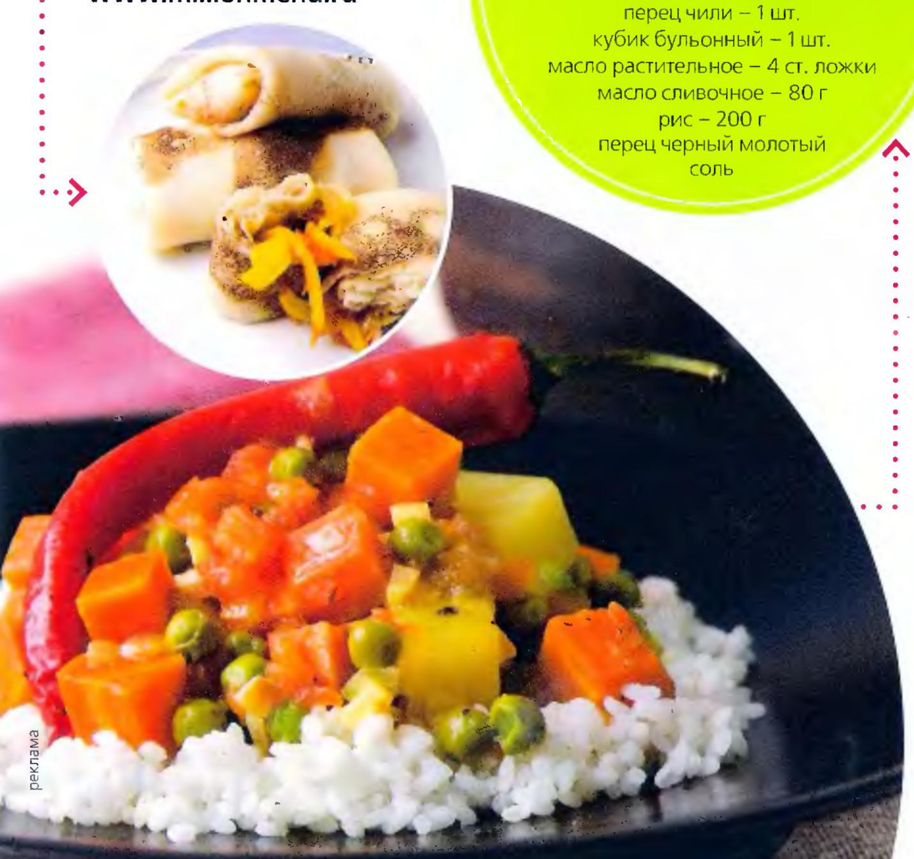


тема номера:

Салаты здоровья

МИЛЛИОН МЕНЮ®

Техника на кухне – ПАРОВАРКА › стр. 20





СЕМЬ ПОВАРЯТ

серия кулинарных книг «Семь поварят» представляет:

продано 4,2 млн экземпляров

7 поварят душевная кухня

№ 2

Главный редактор
Александр Самойлов
Арт-директор
Татьяна Сырникова
Директор по рекламе
Татьяна Носова

Фотографии и рецепты – на сайте
www.millionmenu.ru
Фотобанк –
foto.millionmenu.ru
foto@millionmenu.ru

Адрес редакции:
454091, Челябинск
ул. Постышева, 2
тел. (351) 265-87-01,
265-86-97, доб. 220

Подписано в печать 28.02.08
Формат 60×90/16
Усл. печ. л. 3,0
Заказ № 669

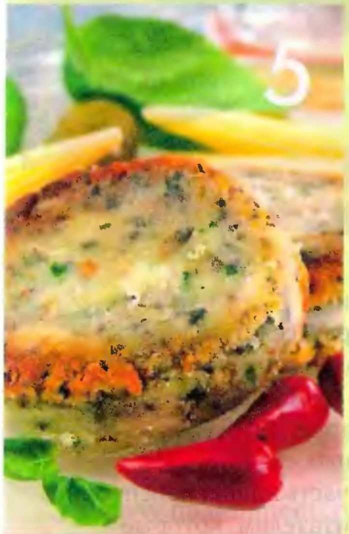
Уважаемые читатели!

Тема нашего номера – салаты здоровья – перекликается с содержанием рубрики «Техника на кухне». Ведь продукты, приготовленные в пароварке, сохраняют больше полезных свойств. Таким образом, большая часть наших рецептов предназначена тем читателям, которые подходят к еде (и столу), руководствуясь не аппетитом, а соображениями пользы для здоровья. А другим читателям (их пока больше) мы заявляем, что «полезно» – это не значит «невкусно». Доказательства – на каждой странице.

Дорогая редакция



Готовьте с нами:







Экспресс-кухня

Закуска «Любительская» 4
Биточки грибные 5
Ризотто по-итальянски 5
Камбала с яблоками и луком 6
Фаршированное куриное филе 6
Пудинг лимонный 7

Тема номера

САЛАТЫ ЗДОРОВЬЯ

Салат из курицы с авокадо 10
Салат капустный с черносливом 11
Кое-что об овощах 12, 14
Салат «Осень» 13
Салат «Чудо» 13
Салат «Алый» 16
Салат по-карфагенски 16
Салат овощной с яйцом 17
Салат «Осенний» 17
Салат «Емеля» 18
Салат «Копенгаген» 18
Салат «Игольчатый» 19
Салат «Уральский» 19

Техника на кухне

ПАРОВАРКА

Перец сладкий, фаршированный творогом и грибами 20
Филе лосося с молодым картофелем 22
Овощной пудинг 23
Суфле из куриной печенки 24
Филе куриное с луком-пореем 25
Дим сум 26
Клецки с говядиной на пару 27
Биточки паровые с творогом 28
Творожный пудинг с орехами 29
Яблочный пудинг паровой 30
Банановый пудинг 31
Яблоки с изюмом 32
Ванильный крем 33

Готовим детям

Бутерброд «Усатый-полосатый» 34
Мясное «эскимо» 35
Кисель «Веселая зебра» 35

Рецепты красоты

Салат «Морская волна» 36
Суп-пюре из тыквы 37
Телятина с овощным соусом 37
Судак с рисом 38
Зеленая фасоль с кедровыми орехами 38
Пюре фруктовое 39
Чай мятный по-мароккански 39

Праздничный стол

Креветки «в лодочках» 40
Бараний окорок, запеченный в пергаменте 41
Десерт сырный 42
Торт «Малинка» 43

Домашние заготовки

Салат грибной 44
Салат из капусты 45
Салат из смеси овощей 45

Кулинарная мозаика

Розовый салат 46
Запеканка манная с ягодами 46
Курица по-индийски 47
Бублики тыквенные 48
Пирог клубничный 48









Тем, кто не любит проводить много времени на кухне, мы предлагаем НОВУЮ ПОРЦИЮ экспресс-блюд!

Закуска «Любительская»

15 минут • на 4 порции

помидоры 4 шт.
сыр твердый тертый 4 ст. ложки
яйца вареные 3 шт.
майонез 3 ст. ложки
чеснок рубленый 1 ст. ложка
зелень укропа рубленая 1 ст. ложка

1. Яйца натрите на крупной терке, соедините с сыром, чесноком, зеленью и майонезом, перемешайте.
2. Помидоры нарежьте ломтиками толщиной 7 мм. Выложите на листья салата ломтики помидоров, а сверху – сырную массу.



Биточки грибные

35 минут • на 4 порции

грибы 500 г • картофель вареный 200 г • яйцо 1 шт. • сухари панировочные 2 ст. ложки • зелень петрушки 10 г • масло растительное 6 ст. ложек • соль



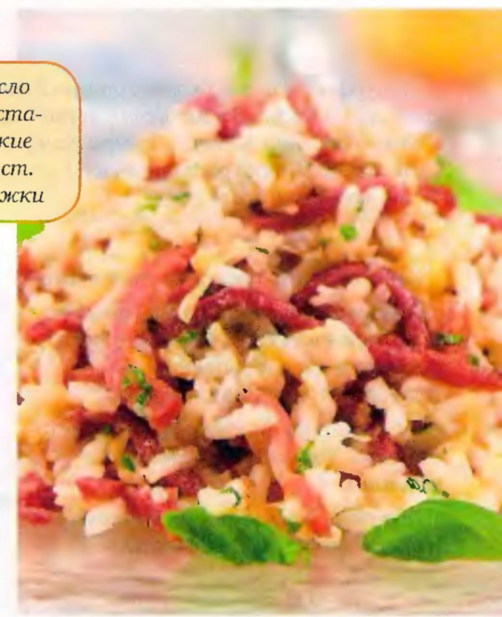
- Очищенные грибы мелко порубите и слегка обжарьте на части масла, остудите. Добавьте тертый картофель, соль, рубленую зелень, взбитое яйцо и сухари. Перемешайте, сформуйте маленькие биточки, запанируйте в сухарях и обжарьте на масле до золотистого цвета.
- Подавайте биточки с маринованными овощами.

Ризотто по-итальянски

30 минут • на 4 порции

рис 300 г • ветчина сырокопченая 80 г • масло сливочное 2 ст. ложки • вино белое сухое ½ стакана • бульон мясной 1 стакан • орехи грецкие 100 г • сливки 2 ст. ложки • сыр тертый 3 ст. ложки • зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки

- Ветчину нарежьте соломкой и обжарьте. Добавьте рис, обжаривайте все вместе, помешивая, пока он не станет прозрачным. Влейте вино, бульон и доведите до готовности риса.
- Орехи порубите.
- Добавьте в рис сливки, орехи, зелень, сыр и перемешайте. Прогрейте.
- Подавайте, оформив зеленью.



Камбала с яблоками и луком

30 минут • на 4 порции

филе камбалы 600 г • яблоки 4 шт. • лук репчатый 2 головки • вино белое 2 ст. ложки • сметана ½ стакана • соль



- Яблоки очистите, нарежьте ломтиками, лук – кольцами.
- Выложите яблоки и лук в сотейник, сверху – филе, добавьте вино и воду, припустите до готовности.
- Готовую рыбу выньте, бульон уварите, добавьте сметану, соль.
- При подаче рыбу полейте соусом с яблоками и луком.
- На гарнир подайте отварной картофель.

Фаршированное куриное филе

30 минут • на 8 порций

филе куриные 8 шт. • окорок копченый 8 ломтиков • сыр твердый 8 ломтиков • огурцы соленые 8 ломтиков • яйцо 1 шт. • сухари панировочные 5 ст. ложек • масло растительное 1 л • перец белый молотый • соль

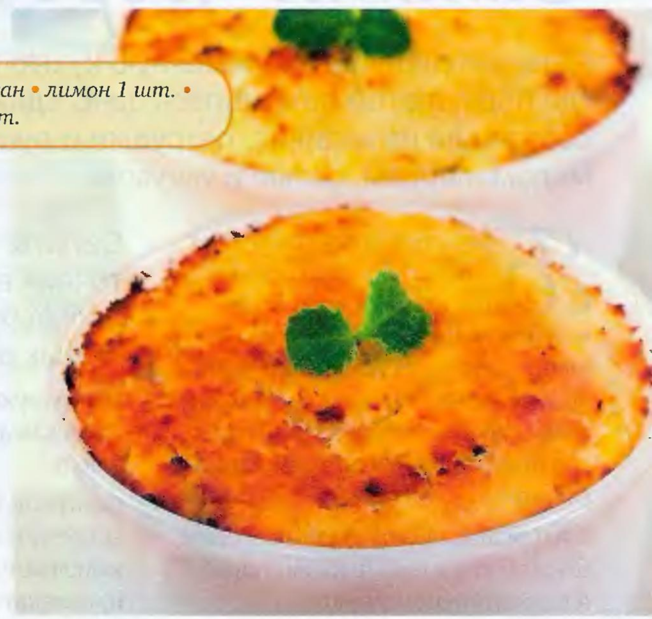


- Филе отбейте, посолите, поперчите.
- На каждое уложите по ломтику окорока, сыра и огурца. Сверните рулеты, смочите в яйце и запанируйте в сухарях. Скрепите шпажками.
- Обжарьте во фритюре до золотистого цвета, до готовности доведите в духовке.
- При подаче нарежьте ломтиками и выложите на листья салата.

Пудинг лимонный

30 минут • на 4 порции

творог 400 г • йогурт 1 стакан • лимон 1 шт. • сахар 2 ст. ложки • яйцо 1 шт.



- С лимона сотрите теркой цедру, из мякоти выжмите сок.
- Взбейте творог с йогуртом, добавьте цедру, сахар, яйцо и сок лимона.
- Выложите массу в 4 формочки и выпекайте 20 минут.



Салаты здоровья

Салаты пришли в современную кухню из Древнего Рима, где под салатом понималось одно-единственное блюдо, состоящее из эндивия, петрушки и лука, приправленных медом, перцем, солью и уксусом.

Более чем за двухтысячелетнюю историю в состав салатов входили все новые и новые компоненты, усложняющие не только состав, но и вкус, аромат блюда. Со временем появилось огромное количество рецептов приготовления всевозможных салатов.

В наши дни салаты стали массовым блюдом как в ежедневном, так и в праздничном меню.

Салаты – это основной источник витаминов и минеральных веществ, необходимых в любое время года.

Используют салаты в качестве закусок и как дополнение к основному блюду.

Салат как закуска должен возбудить аппетит и насытить, поэтому в него включают самые лучшие, самые привлекательные продукты.

Салат как дополнительный гарнир составляют с учетом вкуса основного продукта. Для сытного второго блюда, включающего не только мясо, но и крупы, подходят только салаты, способные освежить, вызвать аппетит, а не насытить. В таких случаях готовят легкий салат из свежих или маринованных овощей и фруктов.

Для низкокалорийного блюда можно использовать зеленый салат, дающий чувство насыщения. Для рыбных блюд хороши салаты из вареных овощей с острой заправкой, хреном, перцем, или маслинами.

Каждому салату соответствует своя заправка или свой соус.

Солить салаты лучше при подаче. Салаты из нежных овощей и нежной пряной зелени можно не солить, а подкислить лимонным соком и чуть-чуть поперчить.

Овощи для салатов варят двумя способами. При первом овощи варят в кожице до готовности, охлаждают, очищают (при таком способе в овощах сохраняется больше витаминов и минеральных веществ, однако микробов сохраняется тоже больше). При втором способе овощи моют, очищают, нарезают и варят на пару или припускают (в этом случае тратится меньше времени на тепловую обработку, сохраняются питательные вещества, а микробов становится меньше).

Лук зеленый, салат, укроп, кинзу, зелень петрушки и сельдерея перебирают, удаляя загнившие листья, и промывают.

Репчатый лук очищают, срезая у луковицы донце и шейку, удаляя сухие листья. Излишне острый лук, нарезав его кольцами, вымачивают в холодной воде.

Для улучшения вкуса и придания салатам пикантности лук часто маринуют.

Для маринада 250 г столового уксуса соединяют с 50 г растительного масла, добавляют перец горошком, лавровый лист, несколько бутонов гвоздики, кусочек корицы и доводят до кипения. Нарезанный кольцами лук заливают маринадом, накрывают крышкой и охлаждают.

Квашеную капусту для салатов перебирают, крупные части измельчают. Если капуста слишком кислая, ее промывают и отжимают.

Парниковые огурцы можно использовать с кожицей, грунтовые лучше очистить.

Спаржу очищают от кожицы, отступив от головки на 1 см, связывают в пучки, варят в подсоленной воде 8 минут и охлаждают в этой же воде.

Мясо для салатов варят, жарят или тушат. Используют говядину, свинину или баранину.

Птицу можно использовать вареную, жареную или тушеную.

Рыбу для салатов используют без костей, отварную или жареную. Жарят рыбу для салатов только на растительном масле. Салаты можно готовить с соленой, маринованной или копченой рыбой. ◎

Салат из курицы с авокадо

20 минут • на 6 порций

филе куриное 500 г
авокадо 1 шт.
виноград черный 200 г
мандарины 2 шт.
листья зеленого салата 4 шт.
орехи лесные рубленые 2 ст. ложки
майонез 2 ст. ложки
сливки густые 3 ст. ложки
сок апельсиновый 3 ст. ложки
соль

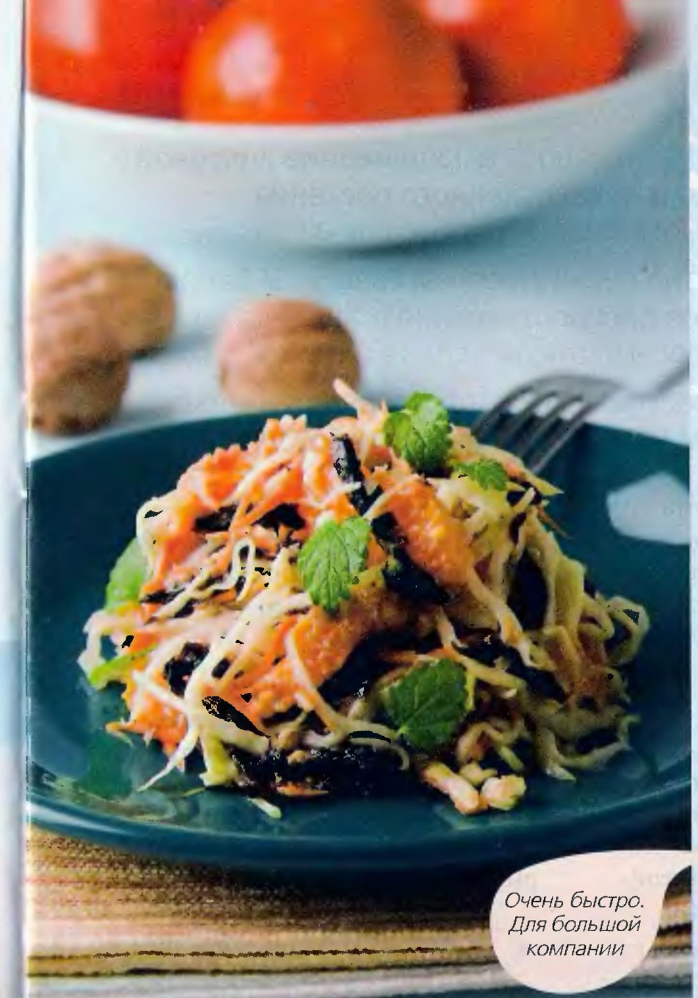
1. Филе курицы отварите, нарежьте ломтиками.
2. Авокадо, удалив косточку, нарежьте тонкими ломтиками. Виноградины разрежьте пополам, удалите косточки. Мандарины очистите, разделите на дольки.
3. На листья салата выложите мандарины, затем – подготовленные ингредиенты, полейте соком.
4. Оформите салат взбитыми с майонезом и солью сливками, посыпьте орехами.













Салат капустный с черносливом

20 минут • на 8 порций

капуста белокочанная 800 г
морковь 1 шт.
чернослив без косточек 100 г
мандарины 3 шт.
орехи грецкие 100 г
уксус винный 1 ст. ложка
майонез 4 ст. ложки
соль

1. Капусту нашинкуйте, соедините с натертой на крупной терке морковью, посолите, сбрызните уксусом, перетрите, поставьте в холодильник.
2. Чернослив и мандарины нарежьте, орехи растолките.
3. Перед подачей соедините капусту с черносливом, мандаринами, орехами. Заправьте майонезом.
4. Оформите зеленью.

За 2–1 тыс. лет до н. э. началось выращивание листовой свеклы как овощного и лекарственного растения. В Киевской Руси свекла была известна с X–XI веков.

Морковь была известна еще в Древней Греции. В Европе она получила широкое распространение с XIV века. В России ее стали повсеместно возделывать с XVI века.

Капуста на Руси известна с глубокой древности и до сих пор остается овощем номер один на нашем столе.

Свекла богата фолатами, содержит много калия, сахаров, некоторое количество витамина С. Листья богаты бета-каротином, кальцием и железом, в них много витамина С.

Применение в кулинарии

Из листьев молодых растений готовят салаты, холодные и горячие супы (свекольники, борщи, окрошки). Корнеплоды используют для приготовления салатов, закусок, винегретов, супов, гарниров.

Сырой свекле присущ довольно сильный горький привкус. После тепловой обработки этот привкус исчезает.

Морковь содержит до 20–25 мг каротина, сахар, витамины С, РР, А, B_1, B_2, соли калия, фосфора и других элементов.

Применение в кулинарии

Из моркови готовят салаты, закуски, супы, вторые блюда, напитки и десерты. Ее используют для пюре, котлет, маринадов, начинки для пирогов, в качестве добавки в мясные, рыбные и овощные консервы.

Капуста богата сахарами, белком, клетчаткой, витаминами группы В и особенно витамином С, а также провитаминами А и D, различными кислотами и минеральными веществами – калием, натрием, кальцием, магнием и железом.

Применение в кулинарии

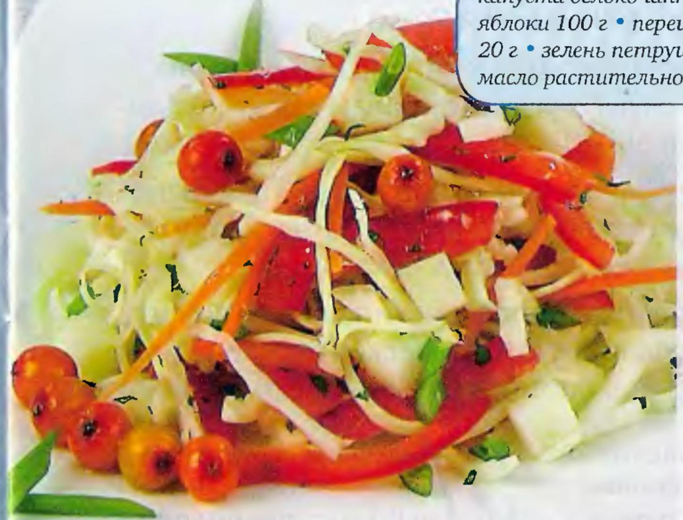
Капусту используют для приготовления салатов, закусок, винегретов, первых и вторых блюд, пирогов.



Салат «Осень»

15 минут • на 4 порции

капуста белокочанная 120 г • морковь 60 г • яблоки 100 г • перец сладкий 80 г • лук зеленый 20 г • зелень петрушки 20 г • облепиха 20 г • масло растительное 40 г • соль 4 г



- Капусту нашинкуйте, морковь натрите на терке. Яблоки нарежьте кубиками, перец – ломтиками, лук и петрушку мелко порубите, отложив несколько веточек для оформления.
- Подготовленные ингредиенты соедините с облепихой, посолите, заправьте маслом и перемешайте.
- При подаче оформите салат зеленью петрушки.

Салат «Чудо»

15 минут • на 2 порции

филе соленой сельди 100 г • маслины без косточек 10 шт. • свекла вареная 1 шт. • лук серебристый 1 шт. • майонез 4 ст. ложки • перец черный молотый

- Маслины нарежьте ломтиками. Свеклу и лук нашинкуйте соломкой. Подготовленные продукты соедините. Поперчите, заправьте майонезом и перемешайте.
- Перед подачей оформите зеленью.



Репа – одна из наиболее древних овощных культур, известная еще со времен Киевской Руси.

Наряду с репой редька относится к овощным культурам, известным человеку с глубокой древности. Редьку культивировали еще в Древнем Египте.

Родина помидоров – Южная Америка, в Европу они были завезены Колумбом в середине XVI века. В России помидоры появились лишь в середине XIX века.

Огурец появился в культуре более шести тысяч лет назад. Его родина – тропические и субтропические районы Индии и Китая, где он до сих пор растет в естественных условиях.

Репа богата аминокислотами и сахарами, витаминами и минералами, горчичным маслом, улучшающим пищеварение. По содержанию сахаров она превосходит многие фрукты. Наши предки парили ее в печи, а затем сушили. Получалось что-то наподобие кураги, и это была единственная сладость в зимнее время. До появления картофеля репа была главным овощем в рационе россиян. Сегодня она почти забыта, и напрасно.

На Руси редька издавна находила самое широкое применение – для приготовления холодных закусок и в качестве лечебного средства. Особенно любили редьку с квасом.

Помидоры – богатый источник витаминов C, B_1, B_2, PP и E, в достаточном количестве содержат калий, бета-каротин, сахар, белки, органические кислоты.

В Россию огурцы пришли из Восточной Азии. И хотя первые печатные упоминания об огурцах на Руси относятся только к XVI веку, по мнению историков, огурец был известен здесь еще до IX века. Путешественники отмечали, что огурцы на Руси разводятся в невероятном количестве и растут лучше, чем в Европе.



Салат «Алый»

15 минут • на 4 порции

филе соленой скумбрии 300 г • редька 2 шт. • клюква 2 ст. ложки • яблоко 1 шт. • майонез ½ стакана • яйцо вареное 1 шт. • сахар



- Рыбу нарежьте кубиками, соедините с клюквой, натертой на крупной терке редькой, нарезанным соломкой яблоком. Заправьте майонезом, смешанным с сахаром.
- Перед подачей оформите «лилиями» из яйца и зеленью.

Салат по-карфагенски

20 минут • на 6 порций

редька 200 г • морковь 2 шт. • мякоть вареной говядины 300 г • изюм без косточек 30 г • орехи грецкие 50 г • масло оливковое 4 ст. ложки • лук зеленый 10 г • зелень укропа и петрушки рубленая 3 ст. ложки • соль



- Редьку, морковь и мясо нарежьте соломкой.
- Орехи и зеленый лук порубите.
- Все ингредиенты соедините, посолите, добавьте масло и перемешайте.
- При подаче оформите зеленью.

Салат овощной с яйцом

30 минут • на 2 порции

помидоры 2 шт. • лук зеленый 50 г • яйца вареные 2 шт. • редька 1 шт. • масло растительное 2 ст. ложки • соус соевый 1 ст. ложка • сахар 2 ч. ложки • перец черный молотый • соль

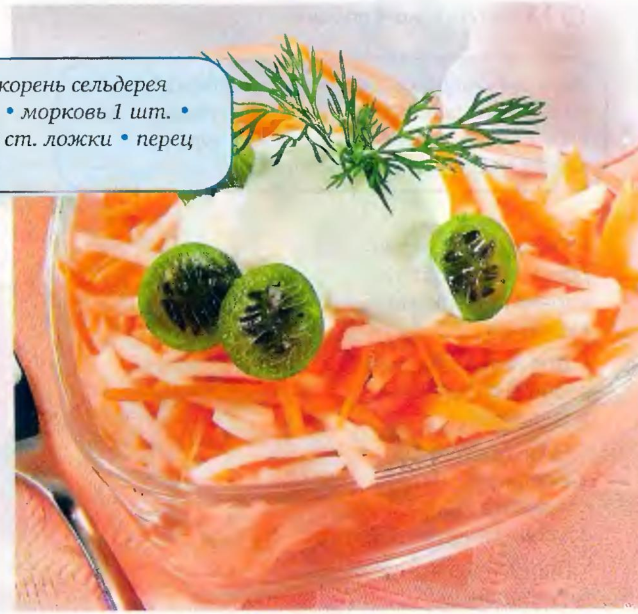


- Редьку нашинкуйте соломкой. Помидоры и яйца нарежьте дольками, зеленый лук – колечками.
- Нарезанные продукты уложите на тарелку и полейте маслом, смешанным с соевым соусом, сахаром, солью и перцем.
- Подавайте салат охлажденным, оформив зеленью.

Салат «Осенний»

15 минут • на 2 порции

корень петрушки 2 шт. или корень сельдерея 1 шт. • редька черная 1 шт. • морковь 1 шт. • крыжовник 50 г • сметана 2 ст. ложки • перец белый молотый • соль

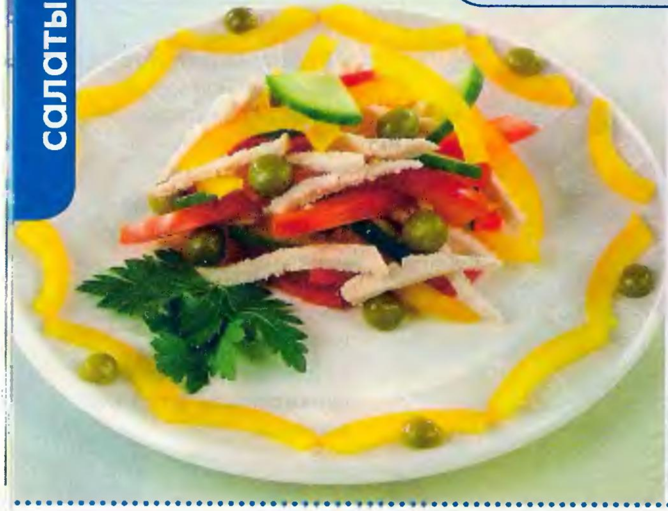


- Овощи натрите на мелкой терке, посолите, поперчите, перемешайте, добавьте разрезанные пополам ягоды крыжовника. Охладите.
- При подаче уложите в салатник, полейте сметаной.
- Оформите крыжовником и веточкой укропа.

Салат «Емеля»

15 минут • на 4 порции

мякоть вареной курицы 150 г • огурцы 2 шт. • перец сладкий 2 шт. • помидоры 2 шт. • зеленый горошек консервированный 2 ст. ложки • майонез 1 стакан

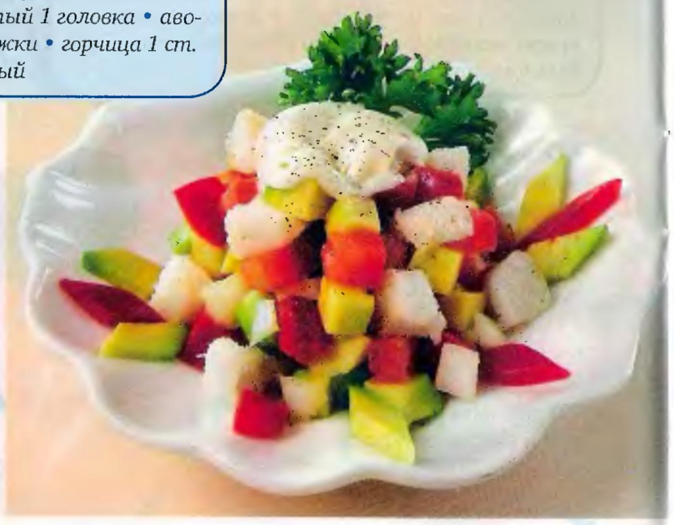


- Мякоть курицы нарежьте соломкой, огурцы, перец и помидоры – ломтиками.
- Подготовленные ингредиенты салата соедините, добавьте зеленый горошек, заправьте майонезом и перемешайте.
- Перед подачей оформите салат зеленью.

Салат «Копенгаген»

15 минут • на 4 порции

филе рыбы вареное 250 г • перец сладкий 1 шт. • помидоры 2 шт. • лук репчатый 1 головка • авокадо 1 шт. • майонез 4 ст. ложки • горчица 1 ст. ложка • перец черный молотый



- Рыбу, перец, помидоры, авокадо и лук нарежьте мелкими кубиками.
- Для соуса майонез взбейте с горчицей и перцем.
- Подготовленные ингредиенты салата соедините, заправьте соусом и перемешайте.
- Перед подачей оформите зеленью.

Салат «Игольчатый»

15 минут • на 2 порции

огурец 1 шт. • редис 6–7 шт. • репа 1 шт. • зелень укропа рубленая 2 ст. ложки • масло растительное 2 ст. ложки • сок лимонный ½ ст. ложки • перец черный молотый • соль



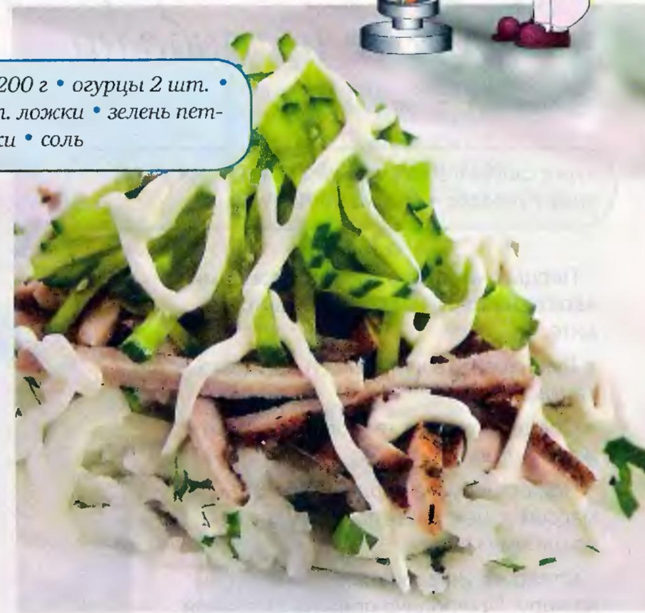
- Овощи нарежьте тонкой соломкой.
- Масло смешайте с солью, перцем, лимонным соком.
- Овощи и зелень соедините, полейте заправкой и перемешайте.
- Перед подачей салат выложите в салатник и оформите зеленью.



Салат «Уральский»

20 минут • на 4 порции

мякоть жареной свинины 200 г • огурцы 2 шт. • редька 100 г • сметана 4 ст. ложки • зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки • соль



- Редьку натрите на крупной терке. Огурцы и жареное мясо нарежьте соломкой, добавьте тертую редьку, посолите.
- Подготовленные продукты выложите на блюдо, полейте сметаной, посыпьте зеленью.



Пароварка незаменима для всех, кто заботится о своем здоровье, ведь сваренная на пару пища исключительно полезна. Благодаря щадящему способу тепловой обработки в ней сохраняется максимум питательных вещества, приготовленные в пароварке продукты сохраняют естественный вид, вкус и аромат, что немаловажно для истинных ценителей кухни.

Перец сладкий, фаршированный творогом и грибами

30 минут • на 4 порции

перец сладкий 8 шт. • грибы 8 шт. • лук репчатый 1 головка • творог 300 г • соль



- Перцы очистите и вместе с грибами варите на пару 10 минут, затем охладите.
- Лук нарежьте кубиками и обжарьте на масле.
- Соедините лук с творогом, посолите и перемешайте.
- Нафаршируйте перцы творожной массой, в центр каждого поместите по одному грибу.
- Отварите нафаршированный перец на пару. При подаче полейте сметаной.

Откуда берется чай

Вы когда-нибудь задумывались, почему мы так любим чай? Просто потому, что привыкли к нему с детства? А может потому, что чай – это напиток, словно созданный для удовольствия и хорошего настроения, ведь он способен наполнить нас покоем и умиротворением, внести некую размеренность в суматоху будней и праздников.

Чай, к которому мы все привыкли, есть не что иное, как верхушечные листья и их завязь, которые собирают с чайного куста, а затем подвергают обработке по различной технологии. Различают два основных вида чайного куста: Camellia Sinensis и Camellia Assamica. Первый, наиболее распространенный, растет в Китае, на Тибете и в Японии. Куст второго вида выращивают на северо-востоке Индии. От основных видов чайного куста происходит множество гибридов, выведенных для регионов с разными климатическими условиями.

Сегодня самые обширные плантации находятся на островах Индонезии, в Африке, Индокитае, Южной Америке, на Ближнем Востоке. Оптимальная температура воздуха для выращивания чайных кустов 10–30 °С, а потому плантации расположены между тропиками Рака и Козерога. Чайные кусты высаживают рядами на расстоянии 1 м друг от друга, подстригают каждые 5 лет, а каждые 40–50 лет заменяют на молодые, выращенные в питомниках.

В течение сезона молодые листочки и завязь собирают каждые 7–12 дней. Сбор чая – тяжелый труд, требующий к тому же большого мастерства. Сборщики должны уметь распознать момент, когда следует брать побеги. Это важно, поскольку лучший чай получают из молодых листочков. Собранный урожай поступает для дальнейшей обработки на фабрики, расположенные, как правило, рядом с плантациями.



В зависимости от обработки, которой будет подвергнут чайный лист, на фабрике получат белый, зеленый, черный чай или улун (красный, желтый, синий), а также рассыпной, гранулированный, пакетированный, экстрагированный или порошковый. Все это многообразие мы с вами и встречаем затем в магазине.

По материалам издания *«Книга о чае»*



Филе лосося с молодым картофелем

40 минут + маринование • на 4 порции

филе лосося 500 г
картофель молодой 4 шт.
лук-порей 100 г

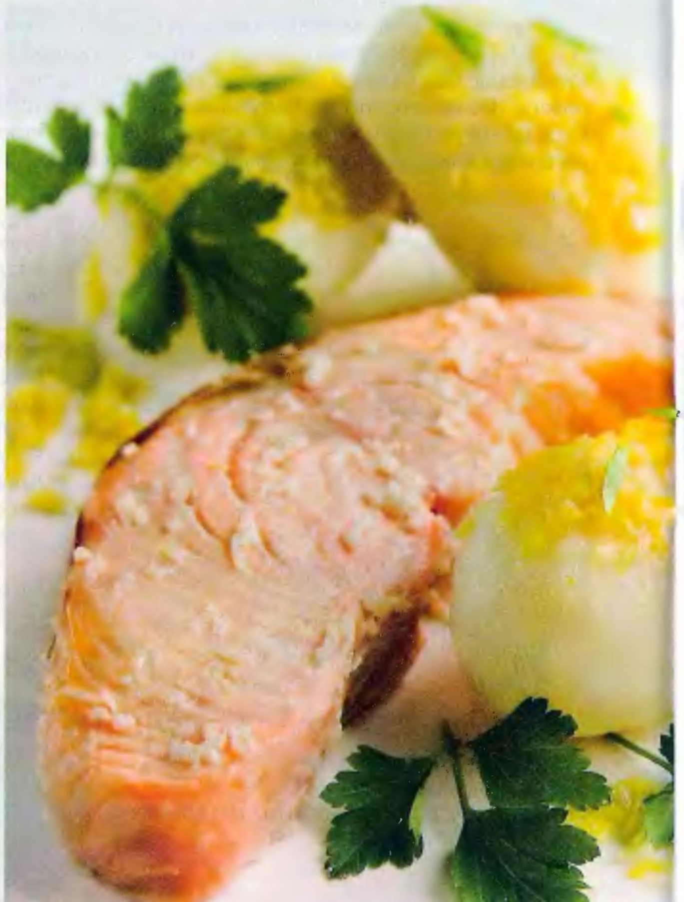
для маринада:
соус соевый 5 ст. ложек
бульон рыбный 5 ст. ложек
вино белое 3 ст. ложки
херес 3 ст. ложки
чеснок 2 зубчика
перец черный свежемолотый
соль

1. Для приготовления маринада смешайте все ингредиенты. Филе без кожи маринуйте в течение 3 часов.
2. Молодой картофель очистите, выложите в пароварку, закройте ее крышкой и варите картофель 20 минут.
3. Лук мелко порубите и добавьте к картофелю за 5 минут до готовности.
4. Выложите филе лосося в среднюю корзину пароварки и варите еще 15 минут.
5. При подаче выложите картофель и рыбу на блюдо. Посолите, поперчите. Оформите зеленью петрушки.

Рыба, приготовленная на пару, теряет в 2 раза меньше ценных веществ.















Какой изысканный вкус!

Овощной пудинг

1 час 10 минут • на 6 порций

корень петрушки 1 шт.
корень сельдерея 1 шт.
капуста цветная 400 г
лук репчатый 1 головка
вешенки 150 г
масло растительное 4 ст. ложки
перец черный молотый
рис круглозерный 60 г
зеленый горошек 100 г

для соуса:
сыр твердый тертый 6 ст. ложек
мука пшеничная 1 ст. ложка
яйца 2 шт.
молоко 2 стакана
перец черный молотый
соль

1. Морковь, коренья сельдерея и петрушки натрите на терке. Лук и грибы порубите.
2. Цветную капусту разберите на кочешки, добавьте коренья, лук, грибы и масло, влейте ½ стакана горячей воды и в специальной емкости варите на пару 15 минут. Добавьте рис, горошек и варите 20 минут.
3. Посыпьте овощи с рисом перцем, рубленой зеленью петрушки, посолите и остудите.
4. Подсушенную муку разбавьте холодным молоком. Посолите и поперчите, варите 7 минут, слегка охладите. Смешайте соус с сыром и овощами.
5. Яичные белки взбейте в пену и введите в овощную массу. Перемешайте, выложите в смазанную маслом форму. Варите на пару 40 минут.
6. Подавайте пудинг с овощным салатом.

Суфле из куриной печенки

40 минут • на 1 порцию

печенка куриная 180 г
чеснок 1 зубчик
яйца 2 шт.
зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
сметана ½ стакана
перец черный молотый
соль

1. Чеснок мелко порубите.
2. Печень с чесноком взбейте в блендере.
3. Добавьте яйца, сметану, зелень петрушки, соль и перец.
4. Выложите приготовленную массу в форму, смазанную маслом, накройте фольгой и варите на пару в течение 35 минут.
5. На гарнир можно подать припущенную спаржу.



















Филе куриное с луком-пореем

25 минут • на 4 порции

1. В каждом филе сделайте два надреза.
2. Часть лука-порея нарежьте кружочками, оставшийся измельчите.
3. Филе посолите, поперчите, в надрезы вложите кружочки лука-порея и варите филе на пару 15 минут.
4. Сливки доведите до кипения, добавьте оставшийся лук-порей, посолите, поперчите и варите 5 минут.
5. При подаче залейте этим соусом филе, гарнируйте отварной цветной капустой и брокколи.

филе куриные 4 шт.
лук-порей 1 стебель
сливки густые 1 стакан
перец черный молотый
соль

Варка на пару позволяет обходиться без жира, и блюдо получается низкокалорийным.

Дим сум

1 час 20 минут • на 4 порции

для теста:
мука пшеничная 3 стакана
вода 1 стакан
масло растительное 1 ст. ложка

для фарша:
креветки очищенные 400 г
соус соевый 2 ст. ложки
вино рисовое 2 ст. ложки
мука кукурузная 1 ст. ложка
сахар 1 ст. ложка
перец черный молотый

1. Муку насыпьте горкой на стол, в центре сделайте углубление. Влейте в муку, помешивая, ½ стакана горячей воды, затем ⅓ стакана холодной воды. Добавьте масло и замесите тесто. Накройте его салфеткой и оставьте на полчаса.
2. Для фарша креветок порубите, смешайте с 4 столовыми ложками воды, соевым соусом, вином, сахаром и перцем до образования однородной массы.
3. В креветочную массу всыпьте, помешивая, кукурузную муку и перемешайте.
4. Тесто раскатайте в жгут и нарежьте небольшими кусочками. Раскатайте из них кружочки диаметром 6 см.
5. На середину каждого кружочка положите начинку, края теста защипните.
6. На решетку пароварки положите листья зеленого салата, на них – пельмени, варите на пару 20 минут.
7. Подавайте с соевым соусом, посыпав рубленой зеленью петрушки.









Подавайте с соевым соусом и оливками







Клецки с говядиной на пару

1 час 20 минут • на 6 порций

1. Соедините муку с солью и водой, замесите густое тесто. Оставьте на 30 минут.
2. Для начинки соедините соевый соус с крахмалом. Добавьте мелко нарезанные морковь, зеленый лук, укроп и говяжий фарш, посолите, перемешайте. Сформуйте 30 шариков диаметром 3 см.
3. Тесто разделайте на 30 шариков, раскатайте сочни. На середину каждого выложите мясной шарик, а края защипните, оставив отверстие.
4. Выложите шарики в смазанный маслом контейнер так, чтобы они не касались друг друга.
5. Отварите на пару до готовности.
6. Подавайте клецки горячими.

для теста:
мука пшеничная
вода 1 стакан
соль

для начинки:
соус соевый 2 ст. ложки
крахмал кукурузный 1 ст. ложка
морковь 1 шт.
лук-резанец рубленый 2 ст. ложки
фарш мясной 300 г
зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
соль

Биточки паровые с творогом

40 минут • на 2 порции

мякоть телятины 300 г
творог 150 г
мука пшеничная 1 ст. ложка

для соуса:
масло сливочное 1 ст. ложка
сливки 1 стакан
перец черный свежемолотый
соль

1. Мякоть нарежьте на кусочки, пропустите 2 раза через мясорубку. К фаршу добавьте протертый творог, 2 столовые ложки воды, посолите, поперчите и перемешайте.

2. Сформуйте биточки. Выложите на решетку пароварки, смазанную маслом, варите на пару.

3. Для соуса половину сливок смешайте с подсушенной мукой, посолите, поперчите, соедините с остальными сливками, маслом и прогрейте.

4. При подаче полейте биточки соусом, оформите зеленью. На гарнир подайте припущенные овощи.

Овощи варите на пару в кожуре – это сохраняет их вкусовые и питательные свойства. А затем очистите их и прогрейте.



1



2







1



2

Творожный пудинг с орехами

1 час 15 минут • на 4 порции

творог 600 г
яйца 4 шт.
сахар ½ стакана
сухари панировочные 4 ст. ложки
миндаль 60 г
изюм без косточек 3 ст. ложки
цедра тертая 1 лимона
масло сливочное 3 ст. ложки

1. Орехи мелко порубите, обжарьте в духовке до светло-коричневого цвета и разотрите в ступке с 2 столовыми ложками сахара. В протертый творог добавьте сахар, растопленное масло, яичные желтки, ½ чайной ложки соли, лимонную цедру и взбейте. Затем смешайте творожную массу с сухарями, орехами, изюмом и добавьте взбитые в густую пену яичные белки.

2. Форму для пудинга смажьте маслом, посыпьте сахаром и наполните на ¾ творожной массой. Варите пудинг на пару около часа. У готового пудинга края массы начинают отставать от стенок формы, и консистенция ее становится упругой.

3. Готовый пудинг выложите из формы на блюдо и полейте горячим фруктовым соусом.

Яблочный пудинг паровой

1 час • на 6 порций

для бисквита:
мука пшеничная 200 г
масло сливочное 175 г
разрыхлитель 1 ч. ложка
яйца 2 шт.
молоко 3 ст. ложки
сахар коричневый 2 ст. ложки
яблоко зеленое большое 1 шт.

1. Форму смажьте 50 г размягченного сливочного масла. Посыпьте сахаром. Удалите из яблока сердцевину, очистите его и нарежьте ломтиками. Выложите ломтиками дно формы.

2. Смешайте часть муки с разрыхлителем. Масло взбейте с сахарной пудрой. Продолжая взбивать, по одному добавьте яйца с одной столовой ложкой муки. Добавьте молоко и оставшуюся муку, замесите тесто.

3. Выложите тесто поверх яблок и разровняйте. Накройте тесто пергаментом и варите пудинг на пару 45 минут. Подавайте горячим.

















Банановый пудинг

1 час • на 2 порции

бананы 3 шт.
сахар 120 г
молоко 1 стакан
яйца 3 шт.
мука пшеничная 1 ст. ложка

1. Взбейте в блендере нарезанные бананы.

2. Сахар, молоко, яйца и муку соедините и перемешайте.

3. Измельченные бананы смешайте с мучной смесью и взбейте.

4. Формочки смажьте маслом, заполните их приготовленной массой, накройте фольгой и готовьте пудинг на пару до готовности.

5. Подавайте пудинг теплым, оформив кусочками бананов, свежими ягодами и листиками мяты.

Яблоки с изюмом

25 минут • на 4 порции

яблоки 4 шт.
изюм без косточек 5 ст. ложек
сахар 2 ч. ложки
корица молотая 2 ч. ложки
сироп ягодный 4 ст. ложки

1. Яблоки разрежьте пополам, вырежьте сердцевину. В середину каждого яблока положите по 1 чайной ложке изюма, по ½ чайной ложке сахара. Посыпьте корицей.
2. Поставьте в контейнер для варки и варите на пару в течение 15 минут, до готовности.
3. При подаче оформите сиропом и листиками мяты.

Где мой фунт изюму?



Использование пара максимально сохраняет форму, вкус и аромат продуктов.




1


2



Ванильный крем

45 минут + охлаждение • на 6 порций

крем ванильный • сахар ванильный ¼ ч. ложки • яичные желтки 4 шт. • сахар 200 г • сливки 2 стакана • шоколад 40 г

1. Яичные желтки взбейте с сахаром и ванильным сахаром.
2. В яичную массу, продолжая взбивать, влейте сливки.
3. Яично-сливочную массу варите на пару 25 минут, периодически помешивая.
4. Массу разлейте в креманки и охладите.
5. Подавайте, посыпав тертым шоколадом.



Попробуйте приготовить блюда по нашим рецептам ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ. Тогда процесс пойдет *веселее*, а результат окажется *вкуснее*. ☺

Бутерброд «Усатый-полосатый»

30 минут • на 12 порций

хлеб ржаной формовой 1 шт. • колбаса вареная без жира 400 г • сыр плавленый мягкий 100 г • масло сливочное 120 г • зелень укропа рубленая 2 ст. ложки

- Сыр взбейте с маслом и зеленью. Колбасу нарежьте кружочками.
- Хлеб, срезав корки, нарежьте вдоль широкими пластами толщиной 5–7 мм.
- Два пласта хлеба смажьте сырной массой. Один накройте несколькими кружочками колбасы, на него уложите второй пласт сырной массой вниз. Верх пласта смажьте сырной массой и накройте ломтиками колбасы. Повторяйте операцию до тех пор, пока не закончится хлеб и начинка.
- Заготовку нарежьте поперек ломтиками толщиной 1 см. Оформите каждый ломтик в виде мордочки кота.



Мясное «эскимо»

30 минут • на 5 порций

фарш мясной 500 г • булочка черствая 1 шт. • лук репчатый ½ головки • яйцо 1 шт. • масло оливковое 2 ст. ложки • перец черный молотый • соль



- Фарш соедините с яйцом, замоченной в воде булочкой, рубленым луком, посолите, поперчите, перемешайте.
- Из приготовленной котлетной массы сформуйте «эскимо», обжарьте на оливковом масле до готовности, затем нанижите их на деревянные палочки.
- Подавайте «эскимо» с томатным соусом.

Кисель «Веселая зебра»

20 минут + охлаждение • на 6 порций

Для молочного киселя: молоко 2 стакана • крахмал картофельный 1½ ст. ложки • сахар ¼ стакана • кисель клюквенный концентрат 1 пачка

- Для молочного киселя молоко доведите до кипения, добавьте сахар, влейте разведенный частью холодного молока крахмал и проварите смесь до загустения. Кисель охладите. В молочный кисель можно добавить 1–2 тычинки шафрана – это придаст киселю золотистый оттенок.
- Приготовьте клюквенный кисель. Охладите кисели и разлейте в стаканы, чередуя по цвету.



Сохранить молодость и красоту, решить проблемы со здоровьем или вовсе не иметь их, повысить общий тонус поможет рацион, построенный *на основе натуральных продуктов.*

Салат «Морская волна»

30 минут • на 8 порций

мидии консервированные 200 г • креветки 200 г • помидоры 200 г • яблоки зеленые 2 шт. • авокадо 1 шт. • орехи грецкие 100 г • киви 2 шт. • масло оливковое 3 ст. ложки • сок лимонный 1 ст. ложка • соль

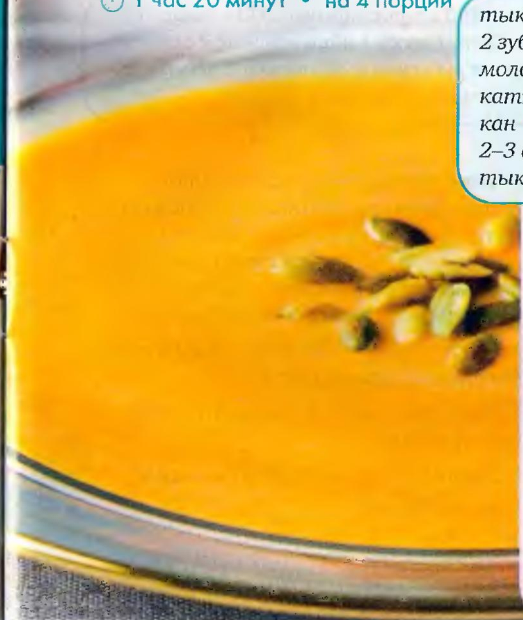
- Креветок отваривайте 2–3 минуты, затем очистите.
- Помидоры ошпарьте и, сняв кожицу, нарежьте кубиками.
- У мидий отцедите заливку. Авокадо, очистив от косточки и кожицы, и очищенные яблоки нарежьте кубиками. Орехи растолките.
- Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, заправьте маслом и сбрызните лимонным соком.
- При подаче салат выложите на листья зеленого салата и оформите ломтиками киви в виде волны.



Суп-пюре из тыквы

1 час 20 минут • на 4 порции

тыква 1 шт. • лук репчатый 2 головки • чеснок 2 зубчика • масло сливочное 50 г • перец белый молотый • паприка молотая 1 ч. ложка • мускатный орех молотый • бульон овощной 1 стакан • сливки 1 стакан • соус вустерширский 2–3 ст. ложки • соль • Для заправки: семена тыквы 100 г



- Лук и чеснок мелко нарежьте, спассеруйте на масле. Добавьте кусочки тыквы, посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом, влейте отвар и тушите 20 минут.
- Овощную смесь измельчите в блендере до получения однородной массы. Добавьте сливки и соус, прогрейте.
- Тыквенные семена обжарьте без масла и посыпьте суп.

Телятина с овощным соусом

1 час 30 минут • на 4 порции

мякоть телятины 300 г • отвар овощной 5 стаканов • вино белое сухое 40 г • лук зеленый 2 пучка • перец сладкий желтый 1 шт. • уксус винный 2 ст. ложки • масло растительное 3–4 ст. ложки • перец черный горошком 2 ст. ложки • перец черный молотый • соль

- Мякоть телятины слегка отбейте, сверните рулетом, скрепите шпажками, добавьте вино, отвар и перец горошком. Варите до готовности.
- Для соуса лук и перец нарежьте мелкими кубиками. Смешайте соль, перец молотый, уксус и 1–2 столовые ложки мясного бульона. Взбивая, введите масло. Лук и перец полейте заправкой.
- При подаче рулет нарежьте тонкими ломтиками, полейте овощным соусом.



Судак с рисом

30 минут • на 2 порции

филе судака 300 г • рис вареный 200 г • масло сливочное 2 ст. ложки • яйца вареные 2 шт. • зелень укропа рубленая 2 ст. ложки • перец черный свежемолотый • соль



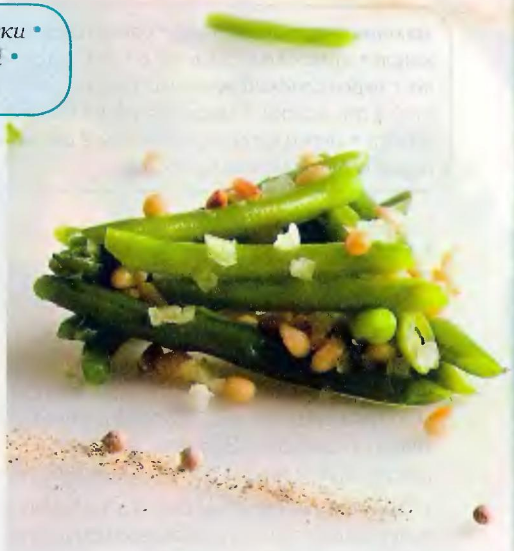
- Филе припустите в подсоленной воде, нарежьте ломтиками, выложите на противень, смазанный маслом, посолите, поперчите. Полейте растопленным сливочным маслом и запекайте до образования румяной корочки.
- Рис прогрейте, соедините с рубленой зеленью и перемешайте.
- При подаче на рис выложите запеченную рыбу.
- Оформите зеленью и кружочками яиц.

Зеленая фасоль с кедровыми орехами

20 минут • на 2 порции

фасоль стручковая 350 г • лук-шалот 2 головки • орехи кедровые 100 г • перец белый молотый • соль

- Стручки фасоли нарежьте кусочками и варите в подсоленной воде 4 минуты.
- Орехи подсушите на сковороде без жира.
- Лук мелко нарежьте и пассеруйте 3 минуты.
- Добавьте фасоль и орехи, посолите, поперчите и прогрейте.
- Подавайте блюдо горячим.



Пюре фруктовое

20 минут • на 4 порции

манго 2 шт. • дыня мускатная 300 г • малина 200 г • молоко соевое 1½ стакана • сок лайма 2 ст. ложки • мед 2 ст. ложки • эссенция ванильная 1 капля • корень имбиря тертый 1 ч. ложка



- Манго разрежьте пополам, вырежьте мякоть и косточки, оставив слой мякоти толщиной 1 см.
- Дыню очистите от кожуры и семян.
- Соедините мякоть манго и дыни, молоко, лаймовый сок, мед, эссенцию, корень имбиря и взбейте блендером в пюре.
- При подаче пюре выложите в чашечки из манго. Оформите малиной и мятой.

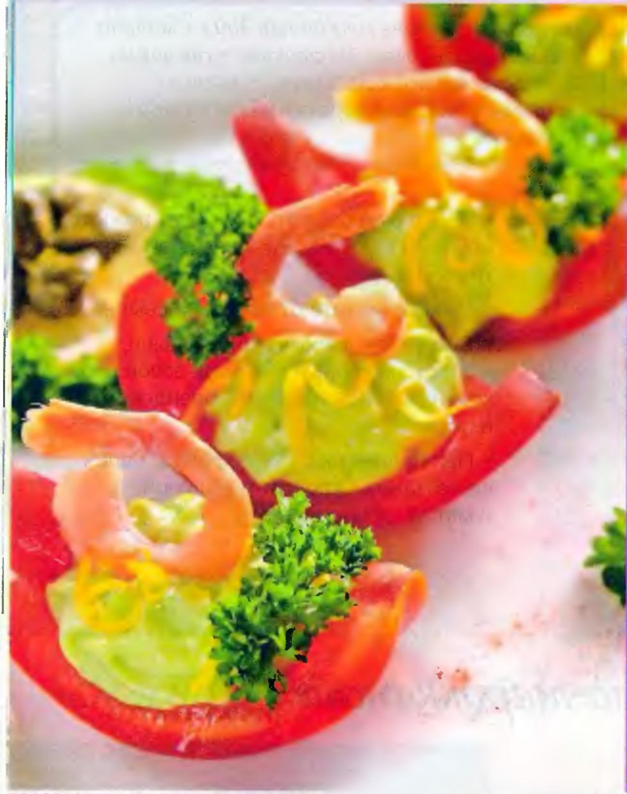
Чай мятный по-мароккански

15 минут • на 4 порции

мята 3–4 веточки • сахар 60 г • чай зеленый 4 ч. ложки • вода 0,75 л

- Листья мяты отделите от веточек и вместе с сахаром положите в один чайник, а зеленый чай – в другой.
- В чайник с мятой влейте 0,25 л кипятка, остальным кипятком залейте зеленый чай и дайте настояться 3 минуты.
- Зеленый чай перелейте через мелкое сито в чайник с мятным настоем, перемешайте.
- Перед подачей в каждый стакан положите по веточке мяты и влейте горячий чай.
- К чаю можете подать сахар-рафинад.





Предлагаем НОВЫЕ ИДЕИ для вашего праздничного стола. Впрочем, нужно ли дожидаться особенной даты? Устройте себе праздник ПРЯМО СЕГОДНЯ!.○





Креветки «в лодочках»

25 минут + маринование • на 6 порций

креветки 24 шт.
масло растительное 2 ст. ложки
помидоры 6 шт.
авокадо 1 шт.
сыр плавленый сливочный 80 г
сок и цедра тертая 1 лимона
перец черный молотый

1. Очистите креветок, посолите, полейте соком ½ лимона и выдержите на холоде 30 минут.

2. Помидоры очистите от плодоножки, разрежьте на 4 части, удалите семена и перегородки.

3. Для соуса авокадо разрежьте пополам и, удалив косточку, очистите от кожицы и измельчите. Добавьте тертый сыр, перец, цедру и сок ½ лимона, взбейте до однородной консистенции.

4. Быстро обжарьте креветок (1–2 минуты). В «лодочки» из помидоров выложите соус, сверху положите по креветке, посыпьте цедрой и оформите зеленью.

Бараний окорок, запеченный в пергаменте

2 часа 10 минут • на 4 порции

1. У окорока удалите кости.

2. Чеснок и очищенный от кожуры лимон нарежьте ломтиками. Кожуру лимона очистите от белых волокон и мелко порубите. Горошины перца раздавите ножом.

3. Горчицу смешайте с травами, раздавленными горошинами перца, лимонной цедрой и солью.

4. Острым ножом сделайте в мясе надрезы. Заполните надрезы ломтиками чеснока и смесью горчицы с травами.

5. Подготовленный окорок уложите на сложенный вдвое лист пергамента, смазанный растительным маслом, вокруг разложите ломтики лимона. Окорок плотно заверните в пергамент и перевяжите шпагатом. Запекайте окорок 1½–2 часа при 200 °C.

7. Перед подачей окорок, удалив пергамент, нарежьте ломтиками. Вареный рис выложите на блюдо, посыпьте кинзой. Сверху уложите ломтики баранины, посыпьте их мятой и полейте образовавшимся при запекании сочком.









баранина (окорок) 900 г
чеснок 3 зубчика
лимон 1 шт.
зелень петрушки, базилик, тимьян рубленые 4 ст. ложки
горчица 1 ст. ложка
перец зеленый горошком 1 ч. ложка
перец душистый горошком ½ ч. ложки
мята рубленая 1 ст. ложка
соль

Десерт сырный

30 минут • на 8 порций

груши 8 шт.
сыр плавленый мягкий 240 г
орехи грецкие рубленые 4 ст. ложки
мука пшеничная 1 стакан
яйца 3 шт.
сухари панировочные 2 стакана
масло растительное 500 г
сироп малиновый 200 г

1. Груши очистите от кожицы, сохранив плодоножку, затем разрежьте пополам и вырежьте сердцевину.
2. Орехи обжарьте на сухой сковороде.
3. Сыр перемешайте с орехами и наполните половинки груш.
4. Половинки груш соедините, запанируйте в муке, взбитых яйцах и сухарях.
5. Жарьте груши во фритюре до образования золотистой корочки. При подаче выложите на блюдо и оформите сиропом.















Торт «Малинка»

50 минут • на 12 порций

1. Яйца взбивайте 7 минут с 6 столовыми ложками воды, сахаром и солью.
2. Муку смешайте с крахмалом, разрыхлителем, яичной массой.
3. Тесто выложите на противень, выстеленный пергаментом. Выпекайте 12 минут при 200 °С.
4. 200 г малины и сахар разотрите, добавьте распущенный желатин и доведите до кипения. Охладите.
5. Малиновую массу взбейте с творогом и соедините с 400 г взбитых сливок.
6. Бисквит разрежьте на 5 полос шириной 5 см, смажьте кремом. Сверните одну полосу рулетом, вокруг нее оберните остальные полосы. Оформите торт сливками, малиной и фисташками.

для теста:
яйца 5 шт.
сахар 175 г
мука пшеничная 125 г
крахмал 75 г
разрыхлитель 1 ч. ложка

для крема:
малина 300 г
желатин 12 г
сахар 100 г
творог 200 г
сливки густые 600 г
фисташки рубленые 100 г

Хотите привнести *разнообразие* и *пикантность* в ваше меню? Воспользуйтесь нашими рецептами КРУГЛЫЙ ГОД!☺



Салат грибной

1 час 10 минут

грибы 1 кг • морковь 1 кг • помидоры 1 кг • лук репчатый 1 кг • укроп 100 г • масло растительное 1 стакан • уксус 9%-й 1 ст. ложка • лавровый лист • перец черный горошком • соль

- Грибы (лучше грузди) крупно нарежьте и варите в соленой воде 15 минут, охладите. Помидоры нарежьте дольками, репчатый лук – кольцами, морковь натрите на терке.
- Подготовленные ингредиенты перемешайте и заправьте солью, перцем, растительным маслом, затем тушите 30 минут при слабом нагреве. Добавьте мелко нарезанную зелень укропа и влейте уксус, прогрейте 10 минут.
- Горячий салат разложите в банки и закройте их пергаментом или полиэтиленовыми крышками. Храните на холоде.



Салат из капусты

40 минут

капуста 5 кг • перец сладкий 1 кг • лук репчатый 1 кг • масло растительное 500 г • уксус 9%-й 500 г • сахар 350 г • соль 120 г • фенхель или укроп • ботва морковная (по желанию)



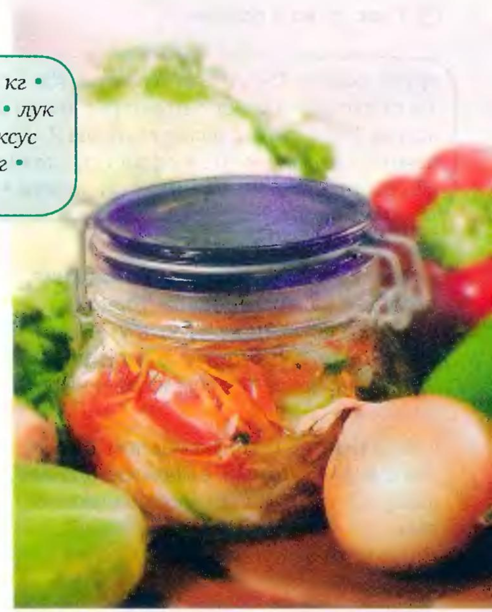
- Подготовленные овощи нарежьте тонкой соломкой, перемешайте с рубленой зеленью и разложите в банки.
- Смешайте соль, сахар, уксус и растительное масло, залейте капусту и закройте банки полиэтиленовыми крышками. Такой салат хранят на холоде 2–3 месяца. Для более длительного хранения салат можно стерилизовать.

Салат из смеси овощей

30 минут + пастеризация

огурцы 1 кг • сладкий перец 1 кг • морковь 1 кг • капуста белокочанная 1 кг • помидоры 1 кг • лук репчатый 1 кг • перец горошком 20 шт. • уксус 9%-й 3 ч. ложки • масло растительное 300 г • сахар 80 г • соль 80 г

- Огурцы нарежьте кружочками, сладкий перец, морковь и капусту – тонкой соломкой, репчатый лук – кольцами, помидоры – дольками или кружочками. Добавьте растительное масло, соль, сахар, перец горошком, уксус, осторожно перемешайте.
- Разложите в стерилизованные банки, прикройте крышками и пастеризуйте: пол-литровые банки 20 минут, литровые – 30 минут. Укупорьте и охладите.



Розовый салат

20 минут • на 4 порции

креветки вареные очищенные 500 г • грейпфрут розовый 2 шт. • манго 1 шт. • сок и цедра тертая 1 лимона • масло растительное 1 ст. ложка • мед 1 ст. ложка • сок манго 2 ст. ложки • перец острый красный ½ шт. • соль

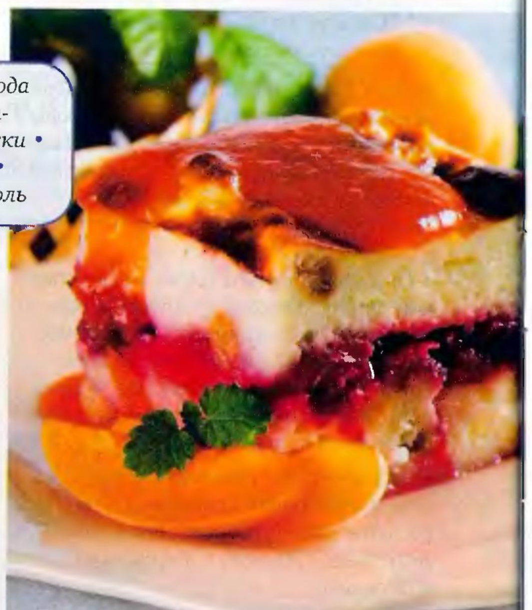


- Грейпфруты очистите и разделите на дольки. Манго очистите от кожицы, срежьте с косточки мякоть и нарежьте ее ломтиками.
- Взбейте масло, лимонный сок и манго, добавьте мед, тертую цедру, соедините с солью, острым перцем, нарезанным тонкими колечками.
- Подготовленные ингредиенты салата и креветки выложите в стеклянный салатник и полейте приготовленной заправкой, оформите листиками зелени.

Запеканка манная с ягодами

1 час • на 4 порции

крупа манная 150 г • ягоды разные 300 г • вода 1½ стакана • молоко ½ стакана • масло сливочное 10 г • яйцо ½ шт. • сметана 2 ч. ложки • изюм без косточек 30 г • сахар 1 ст. ложка • сухари пшеничные молотые 1 ст. ложка • соль



- Молоко и воду доведите до кипения, добавьте сахар, посолите. Тонкой струйкой всыпьте манную крупу и варите при помешивании до загустения. Кашу заправьте маслом и соедините с изюмом.
- В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложите слоями кашу и ягоды. Поверхность запеканки смажьте смесью яйца со сметаной. Запекайте 40 минут при 200 °С.

Курица по-индийски

45 минут + маринование • на 4 порции



грудки куриные «Равис» 4 шт.
йогурт 300 г
паприка молотая 1 ст. ложка
лук репчатый 1 головка
лимонный сок 2 ст. ложки
имбирь измельченный 1 ст. ложка
семена тмина 1 ч. ложка
чеснок 3 зубчика
лимон 1 шт.
черный перец молотый
соль

1. Лук мелко нашинкуйте и измельчите все компоненты, кроме грудок и лимона, в кухонном комбайне.
2. Залейте грудки полученной смесью и маринуйте 30 минут.
3. Разогрейте духовку, поставьте под решетку противень, выложите на решетку грудки, обильно смажьте их маринадом. Запекайте до готовности около 30 минут.
4. При подаче оформите дольками или кружочками лимона.



Бублики тыквенные

35 минут • на 8 порций

мука пшеничная 600 г • тыква 200 г • дрожжи прессованные 20 г • яйцо 1 шт. • сахар 2 ст. ложки • вода 1 стакан • масло сливочное 4 ст. ложки • миндаль рубленый 50 г • соль 1 щепотка



- В теплой воде растворите дрожжи, всыпьте муку, добавьте сахар, соль, яйцо, масло и замесите тесто. Тесто накройте, оставьте на 3 часа, сделайте 2 обминки в процессе брожения.
- Тыкву натрите на терке.
- В тесто введите натертую тыкву, перемешайте и дайте вновь подняться.
- Из теста сформуйте шарики, раскатайте их, затем с помощью выемки сделайте в центре отверстия.
- Выложите бублики на противень, выстеленный пергаментом, дайте подняться, посыпьте миндалем и выпекайте 20 минут при 200 °С.

Пирог клубничный

1 час • на 12 порций

Для теста: мука пшеничная 300 г • разрыхлитель 1 ч. ложка • сахар 2 ст. ложки • сливочное масло 100 г • молоко ¾ стакана • Для начинки: клубника 4 стакана • сахар 1 стакан • крахмал 1 ст. ложка • сливочное масло 2 ст. ложки



- Ягоды перемешайте с сахаром, крахмалом, маслом и лимонным соком.
- Из муки, разрыхлителя, сахара, масла и молока замесите тесто, охлаждайте 1 час. Часть теста раскатайте тонким слоем и выложите в форму, смазанную маслом. Выпекайте 15 минут при 180 °С.
- На выпеченную основу выложите клубничную начинку. Оформите полосками теста. Пирог смажьте взбитым белком. Выпекайте 30 минут при 180 °С.

МИЛЛИОН МЕНЮ

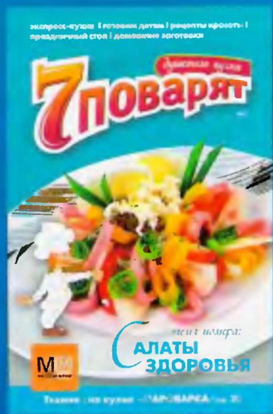
7 поварят
Душевная кухня

60 ОЧЕНЬ ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ В КАЖДОМ НОМЕРЕ

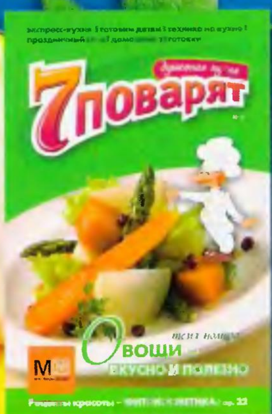
- «быстрые» рецепты
- готовим детям
- рецепты красоты
- праздничный стол
- техника на кухне
- домашние заготовки с «изюминкой»
- полезные советы

Где ваша БОЛЬШАЯ ложка?









ISBN 978-5-8029-2174-6

Каждый месяц свежий номер «Семь поварят». Душевная кухня!